Nr. 12 Grudzień, 1935 Rok II

DLA ZDROWIA

Dr. med. Leon Luster (Kraków)

PIELĘGNOWANIE URODY W ŚWIETLE NOWOCZESNEJ WIEDZY LEKARSKO-KOSMETYCZNEJ

II.

Jak już poprzednio zaznaczyłem, pielęgnowanie urody powinno iść w parze z higjeną całego organizmu. Rozumie się samo przez się, że zasady *ogólnej* higjeny powinny być przestrzegane, ale nad niemi nie będę się rozwodził, ponieważ zbyt znane są ogółowi inteligencji. Natomiast mniej znana jest higjena bodaj najważniejszych narządów organizmu: gruczołów dokrewnych, owych motorów życia, jak je we wstępie nazwałem.

Cóż to za cudowne narządy — owe gruczoły dokrewne?

Są to gruczoły, których soki, tak zwane *hormony* nie wydzielają się nazewnątrz, jak naprzykład ślina, sok żołądkowy, żółć, lecz przesączają się wprost przez ściany naczyń krwionośnych, krążą we krwi, nasycając wszystkie tkanki organizmu życiodajną energją. Wielce skomplikowane zjawisko życiowe, tak natury fizjologicznej, jak psychicznej, są wyrazem działania gruczołów dokrewnych. W nich ujawnia się tajemnica naszego istnienia, ponieważ one decydują o rozwoju ciała człowieka, wzroście, sile młodzieńczej, przedwczesnem i fizjologicznem starzeniu się, od nich uzależnione są funkcje fizjologiczne narządów i tkanek, a nawet sfera wzajemnego stosunku platonicznego

i fizjologicznego płci, świat naszych myśli i uczuć, aspiracje oraz talenty.

Hormonów życiodajnych dostarczają głównie: gruczoł tarczykowy usadowiony po obu stronach tchawicy, gruczoły płciowe, nadnercze, trzustka, przysadka, szyszynka i inne. Dwa ostatnie znajdują się w mózgu. Udowodniono doświadczalnie, że niemal każdy narząd, oraz tkanki, a więc i skóra — mieszczą w sobie własne gruczoły dokrewne. Gruczoły dokrewne skóry mają dla wyglądu niezmiernie ważne znaczenie, niektóre bowiem zabiegi fizykalne, tudzież preparaty lekarsko-kosmetyczne wywierają na te gruczoły wpływ pobudzający, a zatem działają na skórę ożywczo, inne natomiast czynniki, jak nadmierne opalanie słońcem, kosmetyki z zawartością ołowiu, bizmutu i różnorodnych innych szkodliwych składników, wpływają niszcząco na funkcje wydzielnicze owych źródeł młodości.

O tem wypadnie mi pomówić w części szczegółowej, a obecnie postaram się naszkicować zależność zachowania młodości, względnie starzenia się, tak przedwczesnego, jak fizjologicznego od sprawności gruczołów dokrewnych.

Weźmy naprzykład pod uwagę wpływ gruczołu tarczykowego (tarczyca) na sferę psychiczną oraz funkcje fizjologiczne ustroju. Gdybyśmy wycięli cały gruczoł tarczykowy, zanikłyby wszelkie zdolności umysłowe i funkcje seksualne. Nawet z genjusza stałby się kretyn. Karmiąc jednak takiego człowieka tarczycą pochodzenia zwierzęcego, wróciłaby mu częściowo pierwotna tężyzna umysłowa, a gdybyśmy przeszczepili kawałek tarczycy w tkankę podskórną, ocknęłyby się u niego niebawem utracone zdolności. Lecz nietylko zupełne pozbawienie człowieka gruczołu tarczykowego wywołuje poważne zaburzenia w organizmie, wystarcza niewydolność wydzielnicza do upośledzenia czynności najważniejszych narządów organizmu.

Na twarzy objawia się ten proces w postaci charakterystycznego zniekształcenia linji owalu, workowatego wzniesienia pod dolnemi powiekami i zarysowań na obwisłej skórze twarzy.

Objawy te są wprawdzie następstwem zaniku włókien elastycznych oraz zwyrodnienia soczystych komórek skóry, a jednak byłoby błędne — stosowanie takich zabiegów zewnętrznych, jakie wskazane są w podobnych przypadkach, powstałych z innych przyczyn. Z masażu, który zapewne zastosowałby laik, nie możnaby zgoła żadnego skutku osiągnąć. Raczej wskazany byłby — po skonstantowaniu niewydalności wydzielniczej tarczycy — masaż samego gruczołu tarczykowego, przy jednoczesnem zażywaniu wyciągu z tarczycy, rozumie się — pod kontrolą lekarską. Podobne zjawisko towarzyszy kastracji, to jest wycięciu gruczołów płciowych. Operacja taka wykonana u chłopców przed okresem dojrzewania powoduje zupełny zanik sfery seksualnej, wraz z wszelkiemi znamionami męskości. Rozwój ciała nagina ku typowi kobiecemu, tkanka tłuszczowa wypełnia nadmiernie biodra, owłosienie na brodzie i górnej wardze organicza się do delikatnego zaledwie meszku, głos traci dolną oktawę, a sfera intelektualna słabnie. Skoro się takiemu kastratowi przeszczepi jądro z innego osobnika lub małpy, wraca napowrót męski charakter z wszelkiemi jego cechami.

Charakterystycznym objawem starzenia się skóry tak u kastratów obojga płci, jak i u osób dotkniętych zmniejszoną wydzieliną hormonów z gruczołów płciowych, są — oprócz innych wadliwości — prostolinijne załamki na górnej wardze. I w tym wypadku masaż nie wygładzi pomarszczonej skóry.

Te dwa przykłady pouczają dostatecznie o związku między wadami urody a niedomaganiami ustroju, oraz o konieczności wyzbycia się szablonowej maniery, rzekomo skutecznej w zastosowaniu do każdego przypadku.

(c. d. n.)

Dr. med. W. S. (Warszawa)

KĄPIEL DOMOWA JAKO CZYNNIK ZDROWIA

II

Z każdgo miejsca powierzchni ciała ludzkiego można oderwać delikatne, suche nabłonki, co nie jest połączone ani z bólem, ani z krwawieniem. Nabłonki te są zupełnie cienkie, podobne do pergaminu, zupełnie nieunerwione i nieunaczynione. Są one dowodami stałego procesu obumierania i odmładzania się, zachodzącego w tkankch ciała:

przed niedawnym czasem były bowiem normalnemi, żywemi komórkami, leżącemi w głębszych warstwach tkanek i wydostały się na wierzch w zastępstwie innych, by za jakiś czas przy myciu, przez tarcie o bieliznę, czy ubranie, przez drapanie i t. p. złuszczyć się, zeschnąć i rospaść się w pyłek. Bielizna każdego człowieka pełna jest tych łuseczek, których liczba zwiększa się znacznie pod wpływem potów. Ta górna warstwa skóry spełnia specjalne zadanie — jest ona tarczą ochronną całego ustroju ludzkiego i broni go przed wtargnięciem zarazków do krwiobiegu. Ale żywa warstwa naskórka posiada jeszcze inne znaczenie. W niej zawarte są t. zw. barwiki skóry, zwłaszcza zaś „*melanina*“, która nadaje skórze murzyna, a nawet żyjącej w niej wszy ciemną barwę. Od zawartości barwika w skórze zależna jest do pewnego stopnia jej wartość, jako narządu przyswajającego dla ustroju niektóre niezbędne mu promienie świetlne, mające decydujący wpływ na witaminową przemianę materji.

Drugim ważnym momentem w oznaczeniu zadań skóry, jako okrycia naszego ciała są jej właściwości fizyczne. Otóż skóra jest złym przewodnikiem ciepła, to znaczy nie pozwala ona na szybkie przenikanie do ustroju ciepłoty zewnętrznej, a zatem chroni ustrój przed wpływem zbytniego gorąca i zimna. Pewnego rodzaju wentylem w promieniowaniu ciepła do i ze skóry są gruczoły potowe, spełniające pozatem wielorakie zadanie. Gruczoły potowe działają bezustannie, wydzielając pot, którego głównym składnikiem jest woda ze znaczną domieszką soli kuchennej, oraz produktami rozpadu białka ustrojowego, mocznikiem i innemi składnikami. Głównemi mechaniczno-fizycznemi zadaniami potu jest zwilgotnienie skóry i chronienie jej w ten sposób przed szkodliwymi wpływami palących promieni słonecznych, które



zużywać muszą swą energję do osuszania skóry, wyparowanie z niej tworzącej się stale wilgoci, osłabiając tem samem swój palący wpływ na skórę. Dla zaspokojenia ciekawości zaznaczyć należy, że przeciętnie zawiera skóra normalnego człowieka około $2^{1}/_{2}$ miljona gruczołów potowych. Są one jednak zupełnie nieregularnie rozmieszczone i intensywność ich działania, to znaczy wydzielania, zależy i od ruchu człowieka i od ciepła zewnętrznego i od czystości kanalików potowych.

Niemniej ważną rolę w mechanofizycznem zachowaniu się skóry odgrywają gruczoły łojowe (tłuszczowe). Wydzielanie łoju odbywa się niemal równocześnie z wydzielaniem potu, przyczem im wydzielanie potu jest silniejsze, wzrasta równocześnie wydzielanie łoju, który ma za zadanie natłuszczać naskórek, chronić go przed niszczącem działaniem soli, przed możliwemi pęknięciami.

Umyślnie nie wspominamy. na razie o wpływie oddychania skóry, czyli tak zwanej perspiracji na stan i wydolność wielu narządów wewnętrznych, jak płuc, serca, nerek i t. p. gdyż sprawy te wymagają specjalnego omówienia, tembardziej, że nawet wśród lekarzy panuje co do tych zagadnień wiele wprost przeciwnych sobie teorji, dążyć jednakże będziemy do racjonalnego ich wyświetlania z punktu widzenia wskazań przyrody, w ciągu naszego niniejszego cyklu.

Znaczenie lecznicze każdej kąpieli zależy od wielu współczynników. Jednym z najważniejszych czynników przy kąpieli jest bezwzględnie ciepłota wody. Z tego też względu rozważymy kąpiele domowe, dzieląc je na zimne i ciepłe, przyczem każdą z tych zasadniczych grup podzielimy na kąpiele całego ciała, półkąpiele, nasiadówki, kąpiele poszczególnych kończyn (nogi, ręce) i natryski (tusze). W następnych naszych rozważaniach przejdziemy do kąpieli domowych — leczniczych, to znaczy kąpieli z dodatkiem t. zw. soli kąpielowych, jak to kąpieli igliwiowych, kąpieli przeciwreumatycznych, kąpieli siarczanych, gorczycowych, jodowych, klejowych, kwaśnych, kwasowęglowych, solankowych, tlenowych i t. p.

Rozpoczniemy od *kąpieli zimnych*. Nazwę zimnej kąpieli nosi kąpiel o ciepłocie wody do maksimum 20° C. Kąpią się wprawdzie ludzie już w ciepłocie 4—10° C — ale wyczyny te należy uważać za dowody niezdrowej ambicji lub fałszywego bohaterstwa. Dla zdrowia kąpiele te są zazwyczaj tylko szkodliwe i o ile nawet zewnętrzna powłoka ciała, tj. skóra nie zareaguje natychmiast chorobami lub jest dostatecz

nie zahartowana — wpływ zbyt zimnych kąpieli odbić się musi na zdrowiu i sprawności wielu narządów wewnętrznych, zwłaszcza zaś sercu i płuc. Może nie od rzeczy będzie wspomnieć, że przed wejściem do kąpieli należy całe ciało odpowiednio ostudzić, zanurzanie się bowiem ludzi spoconych w zimnej kąpieli, grozić może całym szeregiem niezwykle przykrych komplikacji. Człowiek, to znaczy jego ciało otacza stale ochronna warstwa ciepłego powietrza, będąca tworem wydzielności potu i ciepła przez skórę, która zabezpiecza je przed szkodliwym wpływem chłodu zewnętrznego. Z chwilą jednak, gdy człowiek zanurza się w wodzie o ciepłocie np. 18° C odczuwa o wiele większy chłód, niż w tejże samej ciepłocie powietrza. Dzieje się to z tego powodu, że warstwa ochronna nie wchodzi razem z ciałem do wody i woda wchodzi w bezpośredni kontakt z unerwieniem człowieka. Jako pierwszy odruch ustroju na działanie zimnej wody następuje zwiększenie parcia krwi. Dlatego po zanurzeniu się człowieka w zimnej wodzie — zaczyna ze zdwojoną energją pracować serce, następuje gwałtowne przyśpieszenie oddechu, czyli ustrój czyni gwałtowne wysiłki, by wyrzucić jaknajwiększe masy ciepłej krwi z wewnątrz na powierzchnię ciała. Ściągnięta początkowo i pobladła skóra napełnia się bez woli człowieka gorącą krwią, następuje początkowy skurcz nerwów naczyniowych, ustaje uczucie zimna, by już po kilku sekundach lub częściach minuty dać miejsce silnemu uczuciu ciepła, w tej chwili niezmiernie zresztą upragnionego. Jednakowoż w zimnej kąpieli trwa stale świadomość jakiegoś dziwnego podniecenia, sprawiającego wrażenie przemiany materji, które uwidacznia się w rozmaity sposób: ruchy oddechowe, jakkolwiek stale zbliżające się do normy, są o wiele głębsze i wyraźniejsze niż zwykle, zaburzenia i pozostałości trawienne, wyrównywują się przez oddawanie gazów, odczuć się daje nacisk na pęcherz z dążeniem do oddawania moczu i t. p. Wszystkie te objawy, powstające jednak tylko u człowieka zdrowego, dają dziwne uczucie oczyszczania się tkanek i orzeźwienia ogólnego.

(d. c. n.)

Dr. med. Ignacy Warmbrunn (Warszawa)

JAKIE MAJĄ ZADANIE W LECZNICTWIE UPUST KRWI, PIJAWKI I T. P.

Upusty krwi nie stanowią z technicznego punktu widzenia żadnych trudności dla lekarza. Pamiętać jednak należy, że tylko lekarz powołany jest do wykonywania upustów krwi, tembardziej, że przy jego wykonywaniu narażony jest pacjent na zakażenia, zakrzepy i t. p. Głównem wskazaniem do puszczania krwi są sprawy chorobowe związane z nadciśnieniem tętniczem. Upust krwi zastosowany wcześnie i w odpowiedniej obfitości może niejednokrotnie uratować życie w ataku apoplektycznym i innych wylewach krwi do wnętrza narządów ustroju.

Modne było niegdyś okresowe puszczanie krwi u ludzi cierpiących na miażdżycę tętnic (sklerozę), otyłość i t. p. Zabiegi te, jakkolwiek przynosiły chwilowe ulgi — nie wykazywały stałej poprawy chorych, gdyż ustrój reaguje zazwyczaj na upust krwi falą wzmożonego jej wytwarzania, co zresztą zostało już przez naukę dawno stwierdzone i odpowiednio leczniczo wykorzystane. Najnowsza szkoła medyczna wiedeńska forsuje obecnie znów częste stosowanie upustów krwi w wielu cierpieniach i przypadłościach, nie mających, zdawałoby się nic wspólnego z ciśnieniem krwi i jej chorobami. Upust krwi zaleca się dziś podczas leczenia chorób zakaźnych, kobiecych, a nawet chorób umysłowych.

Pijawki służą do mniejszych upustów krwi z określonych bliżej okolic ciała. Żywiąc się krwią, przegryzają cienkiemi, ustawionemi w trójkąt szczękami skórę i wysysają krew aż do zupełnego nasycenia się. Po najedzeniu się odpadają, przyczem powstałe z ukąszenia ranki krwawią jeszcze zazwyczaj przez dłuższy czas. Stosowanie pijawek, jako jednego ze sposobów odciągania krwi znane było w medycynie, zwłaszcza ludowej i stosowane od niepamiętnych czasów. Znane są ogólnie wypadki, zwłaszcza w praktyce wiejskiej „przystawiania" 20 i więcej naraz pijawek, aż do zupełnego niemal wykrwienia chorych.

Zarzucone kiedyś zupełnie, dziś po przewrowadzeniu długotrwałych i żmudnych badań laboratoryjnych, wracają pijawki znów do skarbca medycyny, jako jeden z cennych sposobów odciągania krwi. Poza swoją czynnością czysto fizyczną — odciągania krwi, działają pijawki również chemicznie. Równocześnie bowiem z aktem ssania — wlewają one do ustroju specjalną wydzielinę, zwaną *hirudyną*, która posiada własność zmieniania lepkości krwi, a stąd leczniczego wpływu na chory ustrój.

Stawianie jednak pijawek bez wyboru i bez porady lekarskiej przy każdej dolegliwości i bez względu na istotne wskazania, jest rzeczą niedopuszczalną i często grozić może poważnemi komplikacjami.

Bańki są wreszcie jednym z ostatnich i również szeroko rozpowszechnionych sposobów upuszczania i odciągania krwi. Ze względu na sposób ich stawiania rozróżniamy bańki suche i bańki cięte. Bańki są to małe naczyńka szklane, zaopatrzone w zwężającą się szyjkę. Przez podgrzanie w nich powietrza, powstaje różnica między powietrzem otoczenia, a powietrzem w bańce, dzięki czemu bańka przystawiona do ciała, wciąga w siebie skórę i powoduje tem przekrwienie i pękanie drobnych naczyń krwionośnych. Bańki, naciągając pozostają zazwyczaj przez 10—15 minut na ciele pacjenta, poczem należy je deli-

katnie zdjąć. Bańki suche pozostawiają na ciele czarne plamy, powstałe z wynaczynionej krwi, które trwają zazwyczaj przez dłuższy czas, przechodząc później w kolor siny i żółty, w czem są podobne do siniaków, powstałych przy pourazowych podskórnych krwawych wybroczynach. Jakkolwiek nie ustalono dotychczas dokładnie na czem polega wartość lecznicza baniek — tem niemniej jednak dowiedziono, że bańki usuwają przekrwienie narządów wewnętrznych przez odciąganie krwi do warstw podskórnych, przyczem krew wynaczyniona odgrywa bardzo ważną rolę, jako czynnik autohaemoterapeutyczny. Jest to zatem własna krew wycofana z obiegu i działająca niby podskórne wstrzyknięcie.

Oprócz baniek suchych stosuje się często, zwłaszcza w stanach zapalnych t. zw. bańki cięte, czyli krwawe. Odpowiednim aparatem, tak zwanym skaryfikatorem nacina się lekko naskórek, poczem przystawia się na nacięte miejsce zwykłą bańkę, która naciąga w siebie krew, powodując miejscowy upust krwi.

Rozumie się, że w krótkim artykule nie sposób podać wszystkich wskazań leczniczych stosowania upustu krwi, pijawek, baniek — zna je zresztą dobrze każdy doświadczony lekarz i w razie potrzeby zawsze je odpowiednio i w czas zastosuje. Ciekawą jeszcze jest rzeczą, że wszystkie te zabiegi znane są w lecznictwie od bardzo długiego czasu, przez jakiś czas w okresie wszechwładnego panowania w lecznictwie chemji, przestały być na krótko stosowane, dziś jednak, pod wpływem biologicznego kierunku myślenia, uzyskały spowrotem prawo obywatelstwa i przynoszą ulgę i zdrowie wielu cierpiącym. Świadczy to niezbicie o prawdzie słynnego aforyzmu jednego z wieszczów ludzkości, że „*krew jest cudownym płynem*“.

Dr. med. St. W. (Warszawa)

CZEM ZASTĄPIĆ DZIECIOM SŁOŃCE W ZIMIE

Myliłby się — ktoby sądził, że przyroda, zmniejszając zimą ilość i moc cieplną promieni słonecznych, pozostawiła zdrowie i życie człowieka na łasce losu. Wprawdzie z nastaniem słotnych dni jesiennych i śnieżnych okresów zimowych — układa się do snu przyroda, tracą możność rozwoju rośliny, zapadając w konieczny dla ich rozwoju odpoczynek i sen zimowy, z którego zbudzi je dopiero słońce wiosny — ale człowiek, ten najbardziej skomplikowany twór przyrody, nie zapada w sen zimowy, nie ulega w zimie zahamowaniu rozwoju.

Słusznem tedy byłoby, by tak konieczne dla bytu człowieka, a zwłaszcza jego latorośli — dzieci, słońce było zimą czemś zastąpione, czemś, coby posiadało dla zdrowia i życia dziecka niemniejsze walory, niż złote, życiodajne promienie słoneczne.

Z dziejów rozwoju myśli i wiedzy ludzkiej dowiadujemy się, że „natura nie znosi skoków" i że uszczuplając w pewnych okresach swoje dary, zastępuje je innemi, niemniej cennemi i skutecznemi, które z biegiem wieków przez twórczą myśl ludzką odkrywane, stają się skarbem powszechnym. Bez słońca niema życia, niema rozwoju. Słońca sztucznie zastąpić nie można. Wprawdzie wynalazczość człowieka postawiła na miejsce słońca promienie pozafiołkowe, wytwarzane w specjalnych warunkach z energji elektrycznej przepuszczanej przez kryształy kwarcu (sztuczne słońce, lampa kwarcowa, światło górskie), jednak powszechne korzystanie z tego wynalazku jest jeszcze dość kłopotliwe i stosunkowo drogie, a często nawet, zwłaszcza w miejscowościach, pozbawionych instalacji elektrycznej, wprost niemożliwe. Czy tedy dziecko wsi i małych osiedli ma być ze szkodą dla swego zdrowia i rozwoju pozbawione przez połowę niemal swego życia słońca i jego dobrodziejstw? Tragicznie przedstawiałaby się sprawa braku słońca w naszym klimacie. Około trzy czwarte dzieci, zwłaszcza ze sfer biedniejszych, cierpiałyby na angielską chorobę, skazy limfatyczne, powiększenie gruczołów, silną anemję i skłonność do gruźlicy. O ile gorzej byłoby w okolicach podbiegunowych, gdzie słońce gości tylko czasami, gdzie przez długie pół roku panuje bezsłoneczna noc, gdzie skąpe przebłyski słońca nie zdołają czasem uwolnić ziemi z okrutnych oków lodu.

A jednak i tam żyją ludzie, i tam rodzą się i prawidłowo rozwijają się dzieci. Czy zatem słońce zbyteczne jest dla życia i wzrostu?

Czy możliwe jest życie w piwnicy? Wszak roślina nawet traci bez słońca życie, blednieje, ginie.

Oto jeden z ciekawych dowodów, że przyroda jest dobrą i troskliwą matką człowieka:

W krajach gdzie słońce jest tylko gościem, na fiordach Norwegji, w Lofotach — codziennem pożywieniem dzieci i dorosłych, a nawet, zwierząt domowych, psów i krów, jest namiastka słońca, „promienie słońca w butelce", jak to jeden z dowcipnych uczonych określił — złocisty tran.

Na dalekiej północy, gdzie rzadko dociera słońce, osadziła przewidująca natura olbrzymie ilości ssaków i ryb, żywiących się świeżymi glonami, roślinami wód południowych, zawierającemi olbrzymie ilości tak zwanych „prowitamin". Te życiodajne prowitaminy, spożywane przez morskie potwory, wieloryby, narwale, wątłusze, przetwarzają się w ich ustroju na „witaminy", czyli naturalne substancje będące koniecznym warunkiem życia (vita — życie) i bezpośrednimi tworami promieni słonecznych. Witaminy zbierają się w wątrobie olbrzymów morskich, a sztuka ludzka i wieloletnie doświadczenie potrafiły je wydostać stamtąd w postaci tranu.

Cóż to jest tran? Tran jest tłuszczem z wątrób istot morskich i zawiera oprócz substancji tłuszczowej, łatwo przez ustrój ludzki przyswajalnej, *witamin przeciwkrzywicowy* (antyrachityczny) zwany witaminem D *witamin wzrostu i odporności przeciw zakażeniom* zwany witaminem A, drobne ilości związków *jodowych* niezbędnych dla równowagi przemiany materji, oraz pewne ilości *fosforu*. Składniki te, zwłaszcza zaś witaminy, są substancjami, które powstają w ludzkim ustroju pod bezpośrednim wpływem promieni słonecznych i przyjęte przez dziecko — zastępują w zupełności leczniczy, dobroczynny wpływ słońca.

Tran ma jedną jedyną wadę: jest nią przykry swoisty zapach i smak. Ale tą, drobną zresztą wadę można sztucznie zmniejszyć, podając tran z solą lub sokiem wyciśniętym z cytryny (sok cytrynowy zawiera witamin C — przeciwskorbutowy). A teraz sprawa ważniejsza: czy każdy tran posiada jednakową wartość leczniczą i odżywczą? Z góry należy,

zgodnie z sumieniem lekarskiem, oświadczyć, że tylko pełnowartościowe trany dają pełen efekt leczniczy. A sprawa zakupu tranu jest w zupełności kwestją zaufania. Tran stary, zjełczały traci pod wpływem czasu zawartość witaminów i może służyć tylko do celów technicznych. Wartości leczniczej nie posiada, przytem tran zależnie od czasu i miejsca połowu ryb, oraz sposobu przerobu zawierać może więcej lub mniej witaminów.

Najbardziej polecenia godnym tranem jest tak zwany tran standaryzowany, o wzmożonej i ściśle określonej zawartości witaminów A i D, która każdorazowo jest badana. W Polsce posiadamy jedyny tego rodzaju preparat. Jest nim *„Actitran“* (tran aktywowany, czyli czynny) f-my L. Spiess i Syn. Wysoka wartość lecznicza i zapobiegawcza preparatu polega na wysokich dawkach witaminu przeciwrachitycznego (D) i witaminu przeciwzakażeniowego i wzrostowego (A), a równocześnie na możności podawania małych dawek, (1 łyżeczka Actitranu posiada wartość leczniczą kilku łyżek tranu leczniczego) dzięki czemu mniej odczuwa się smak i zapach, co przy dużych dawkach tranu zwykłego sprawia zawsze kłopot, przyczem Actitran nie obciąża przewodu pokarmowego nadmiernemi ilościami tłuszczów, często źle przez dzieci znoszonych.

Przewaga Actitranu nad innemi preparatami zawierającemi witaminy polega i na tem, że Actitran zawiera je w ośrodku olejowem, które pozwala na długotrwałe ich przechowywanie, chroni przed utlenianiem i wzmaga ich czynność biologiczną.

Actitran należy dawać dzieciom skłonnym do krzywicy kości (angielskiej choroby) i zołzów (skrofulozy), dzieciom skłonnym do przeziębień i chorób płucnych, dzieciom i dorosłym w okresie zdrowienia po chorobach zakaźnych, wyczerpanym, osłabionym, cierpiącym na zaburzenia wzrostu i rozwoju, cierpiącym na próchnicę zębów i t.p. Dla uzyskania pełnych wyników leczniczych należy stosować Actitran przez całą jesień i zimę, aż do powrotu ciepłych i słonecznych dni wiosny.

Actitranu — jako środka naturalnego nie można nigdy zastąpić preparatami chemicznemi, tak, jak słońca nie da się zastąpić ciepłem ogniska, czy promieniami lampy. Actitran badali i zalecają znani lekarze pedjatrzy, m. i. dr. dr. Berger, Welfle, Mroczkiewiczówna, Świnarski, Reichman, Żarnower i wielu innych.

Dr. med. Aleksander Floda (Kraków)

REGULARNY TRYB ŻYCIA

Higjena wymaga regularnego trybu życia, albowiem nieregularny szkodzi zdrowiu. Ludzie jednak pojmują ten regularny tryb życia bardzo rozmaicie, jedni w zbyt szerokich ramach, inni znów za bardzo rygorystycznie.

A wszystko stosować należy w pewnych ramach i nie przesadzać.

Regularny np. tryb życia nie może być życiem „w słoiku", lub też być życiem według pewnych, z góry przepisanych norm, albowiem człowiek reaguje na podniety, a te mogą być rozmaite. Gdyby człowiek przyzwyczaił się do pewnych ścisłych norm, w takim razie stałby się przez to mniej odpornym na inne i łatwo uledz by mógł schorzeniu.

Tak np. higjena mówi nam, że jeść powinniśmy regularnie, t. j. w pewnych dla żołądka i kiszek najodpowiedniejszych porach i proste, zdrowe, naturalne pokarmy. A tymczasem z tego ludzie wymyślają najrozmaitsze niepotrzebne djetetyczne kuracje, przez co osłabiają i wydelikacają przewód pokarmowy i trawienie, nic też dziwnego, że byle małe wykroczenie, a już im to szkodzi i popadają w niestrawność lub też w jakąś niedomogę kiszek.

Pamiętać też należy, że istnieją tak zwane idjosynkrazje i że niektórzy ludzie nie znoszą najpotrzebniejszych składników pokarmowych, doznając po zażyciu ich pokrzywki, gorączki, wstrząsu i t. p. Ci naturalnie odżywiać się muszą inaczej.

Spać powinno się odpowiednią ilość godzin (około 8) i to w warunkach dobrych. Śmiesznem jest jednak, gdy ktoś dla ważnych celów lub dla zabawy, teatru lub kina „urwać" się boi coś z tych 8-miu godzin, twierdząc że mu to zaszkodzić może! Albo też ktoś regularnie śpi, a raczej poświęca na spanie odpowiednią ilość godzić, a nie przyjdzie mu do głowy, by na noc przewietrzyć sypialnię!

Każdemu potrzebny jest ruch ale i tu nie można postępować schematycznie, np. wykonywać pewnych ćwiczeń gimnastycznych podług

jakiegoś szablonu, a nie iść na przechadzkę i pracować w jednej, wadliwej pozycji.

Regularny więc tryb życia nie powinien być życiem podług zegarka, bo jak wspomnieliśmy prowadzi to do wydelikacenia utraty odporności a także wpływa ujemnie na psychikę, czyniąc z człowieka automat i tetryka.

Regularny wreszcie tryb życia zależy bardzo dużo co do swoich granic, od konstytucji i od ogólnego stanu zdrowia.

Ludzie o kamiennem zdrowiu mogą sobie więcej „pozwalać" jak przeciętnie zdrowi, chorzy zaś, wątli, zagrożeni pewną chorobą lub cierpiący na nią, muszą zachowywać już ścislejsze granice regularnego życia, które wtedy już zwykle określa lekarz.

Dr. med. J. Sulkes (Warszawa)

O RACJONALNEM ODŻYWIANIU NIEMOWLĄT I MAŁYCH DZIECI

Dotychczas omówiliśmy w krótkich zarysach zasady racjonalnego odżywiania młodych niemowląt t. j. mniej więcej do 6—7 miesiąca życia. Jak wiemy odżywianie składa się wyłącznie z mleka matczynego, bądź to krowiego.

Niektóre dzieci rodzą się z pewnemi wadami konstytucjonalnemi. Wyraża się to skłonnością do pewnych schorzeń jak np.: krzywicy, anemji, skazy wysiękowej i limfatycznej. W celach zapobiegawczych oraz leczniczych przed wymienionemi cierpieniami wprowadzamy do djety niemowlęcia od 6—7 miesiąca życia pewne zmiany. Polegają one na zmniejszeniu ilości mleka kosztem jednego dania bezmlecznego. Niemowlę otrzymywało dotychczas 6 razy dziennie do jedzenia (piersi lub mleka). Obecnie otrzymywać będzie 5 razy dziennie mleko i jeden raz zupę jarzynową. U dobrze jedzących dzieci można zredukować ilość posiłków dziennych do 5, tak, że cztery posiłki będą mleczne i jedno bezmleczne. Ilość zaś mleka spożyta przez dziecko w ciągu dnia nie przekracza 500 gramów, gdyż jak wiemy porcja składa się ze 150 gramów, i w tem 100 gramów mleka i 50 gramów kleju. Przy pięciu posiłkach na dobę porcja zawiera 180 gr., w tem 120 gr. mleka i 60 gr. kleju. Dzieci karmione piersią powinny być od tego okresu wieku stopniowo dokarmiane sztucznie, zamieniając każdorazowo jedno kar-

mienie piersią na posiłek sztucznego odżywiania, tak, żeby w 10 miesiącu życia dziecko było zupełnie odstawione od piersi.

Poszczególne posiłki pokarmu matczynego zastępujemy posiłkiem mlecznym lub bezmlecznym, zachowując jednak minimum 400 gramów mleka na dobę. W końcu trzeciego kwartału dziecko winno otrzymywać trzy posiłki mleczne i dwa bezmleczne.

Należy zaznaczyć, że ogół matek przekarmia dzieci, chcąc w ten sposób wychować mocne dziecko. Jest to stanowisko mylne, gdyż dostarczenie dziecku djety kaloryjnie wystarczającej oraz bogatej w witaminy, zupełnie wystarczy dla dobrego rozwoju dziecka. Tuczenie jest tylko pozornie efektowne, ale wywołuje prawie zawsze zaburzenia, które na dalszą metę są wybitnie niekorzystne dla dziecka.

W drugim półroczu przechodzimy z monotonnego odżywiania mlekiem na odżywianie mieszane. Pierwsze danie bezmleczne, które dziecko otrzymuje składa się z kaszki manny gotowanej na wyciągu jarzynowym. Po miesiącu przecieramy do tej zupy już jarzynki. W następnym miesiącu t. j. w 9 ym, możemy już dziecku przygotować zupy różnorodne: chudy rosół, zupę cytrynową, pomidorową, krupnik, jabłeczną i kartoflankę. W 4 ym kwartale wprowadzamy drugi posiłek bezmleczny składający się z jarzyn: marchwi, szpinaku, kalafioru, włoskiej kapusty, buraków i kartofli. Należy zaznaczyć, że odwaru jarzynowego nie należy wylewać, gdyż jako wyciąg jarzynowy winien być używany do kaszki lub do rozcieńczenia mleka.

Ważnym składnikiem w odżywianiu są owoce. Sok z surowych owoców zalecamy już w pierwszych miesiącach życia. Najbogatsze w witaminy są następujące owoce: pomarańcze, cytryny i pomidory. Zaczynamy zwykle od małych ilości 3 — 5 gramów, zwiększając stopniowo tak, aby w końcu drugiego kwartału życia ilość dzienna soku

wynosiła 40 — 50 gr., w drugim półroczu dodajemy już prócz soku nieco miąższu owocowego w postaci skrobanego lub pieczonego jabłka, banana lub gruszki. Pierwszeństwo mają owoce surowe, można również w drugim półroczu uzupełnić djetę niemowlęcą owocami gotowanemi lub pieczonemi.

Niemowlęta z wrażliwym przewodem pokarmowym reagują na pierwsze porcje surowego soku owocowego kilkoma wolnemi stolcami. Nie należy się tem zrażać i nadal sok surowy systematycznie podawać. W celu zmniejszenia reakcji kiszek na surowy sok owocowy, dodajemy do mieszanek mlecznych przez krótki przeciąg czasu zamiast cukru — *Nutromalt.*

Co się tyczy tolerancii owoców surowych, to jest ona dość duża u niemowląt i tem większa, im mniej mleka dziecko otrzymuje. W tem miejscu warto wspomnieć o t. zw. papce z surowych tartych jabłek stosowanych od kilku lat w stanach biegunkowych. Podaje się zwykle przez 2 dni wyłącznie tą papkę z dodatkiem płynów. Efekt leczniczy pod wpływem kuracji jabłecznej jest szybki. Tego efektu nie otrzymujemy, gdy stosujemy jabłka gotowane.

Niemniej ważnym składnikiem są jarzyny surowe i gotowane. Surowe jarzyny mogą być stosowane tylko u dzieci starszych umiejących już żuć, nigdy zaś u niemowląt. Jarzyny na surowo muszą być dobrze posiekane i smacznie przyprawione (cytryna, cukier). W pewnych stanach chorobowych wymagana jest, ze względów leczniczych djeta jarzynowa w surowym stanie (skaza wysiękowa, choroby nerek). Zrozumiałe jest, że zdrowemu dziecku nie zalecimy djety wyłącznie jarzynowej, lecz zawsze mieszaną.

W okresie, kiedy brak naturalnych bodźców witaminowych (słońce) oraz zmniejszonej zawartości witamin w pożywieniu, uzupełniamy te braki przez podanie preparatów zawierających potrzebne dla normalnego rozwoju dziecka witaminy. W pierwszym rzędzie wymienimy tran. U dzieci opornych, źle przyjmujących tran, można z tem samem powodzeniem stosować smaczny proszek tranowy *Jemalt.*

Zwolennicy roślinnego pożywienia dla dzieci, posuwają się aż tak daleko, że proponują zamiast masła oliwę roślinną.

Co się tyczy jajek w pożywieniu niemowląt, należy podkreślić, że szkodliwe są tylko u uczulonych na białko i u dzieci ze skazą wysiękową. W normalnych warunkach można już podawać żółtko w końcu trzeciego kwartału życia, a całe jajo w końcu pierwszego roku życia.

Na początku drugiego roku życia, należy pewne potrawy przygotowywać w bardzo zgęszczonej postaci, aby nauczyć dziecko stopniowo żuć, co jest koniecznem przy stałych pokarmach. Zaczynamy zwykle od sucharka zmoczonego w mleku lub od chleba czerstwego. Kwestja żucia i podawania stałych pokarmów zależy również od stanu uzębienia dziecka.

Mięso jako składnik pokarmowy może być uwzględnione już na początku drugiego roku życia, przyczem musi być dokładnie zmielone i lekko przysmażone na maśle. Na samym początku podajemy zwykle wątróbkę, móżdżek cielęcy i cielęcinę 2 razy w tygodniu w ilości 20—30 gramów na porcję. U anemicznych i krzywiczych dzieci mięso wywiera działanie lecznicze, należy zatem u dzieci z wymienionemi cierpieniami podawać mięso nawet wcześniej. Mięso, jako bogaty składnik w białko, jest bardzo pożądane w djecie młodego ustroju szybko rosnącego, można je częściowo zastąpić innemi produktami o dużej zawartości białka, a mianowicie: jajkiem, serem białym i roślinami strączkowemi.

Na zakończenie należy podkreślić, że są pewne dzieci wrażliwe, czasami uczulone na pewne potrawy, tak, że w tych przypadkach należy indywidualizować i stosować djetę odpowiednią. Bardzo pomocnym

czynnikiem w takich przypadkach są wymiary dokładnie zebrane. Matka najlepiej te stany spostrzega, takie dane są bardzo cennemi wskazówkami, przy określaniu typu dziecka.

Dr. med. E. H. (Warszawa)

RACJONALNE PIELĘGNOWANIE CERY ZIMĄ

Zbyt mało ludzi zdaje sobie dotychczas jasno sprawę z tego, jak wielką rolę odgrywa skóra w przyswajaniu dla ustroju ludzkiego niezwykle ważnych pierwiastków promienistych, rozsiewanych w przyrodzie przez życiodajne słońce. Wprawdzie pod wpływem nowoczesnych haseł „powrotu do natury" roją się latem morskie i rzeczne plaże od obnażonych ludzkich postaci, ale z nastaniem chłodów kończy się niemal zupełnie kultura ciała, opalone lica bledniejа, cera zabarwia się żółtym lub zielonkawym odblaskiem. Zdobycze lata i słońca znikają na długi okres zimy bezpowrotnie niemal i bezkorzystnie. Zima niweczy plon opalania się i nasłoneczniania, okupiony przez większość przykrościami oparzeń słonecznych, ran i długotrwałych swędzeń. A przecież warunki życia zimowego wymagają specjalnej zdolności przyswajania życiodajnych pierwiastków promienistej energji słońca.

W skórze człowieka zdrowego rozsiała natura specjalne barwiki, czyli pigmenty, zwane *melaninami*, których głównem zadaniem jest uczynnianie i przyswajanie dla ustroju czynników, energji promienistej słońca. Brak pigmentów, cechujący się bladością, czyli t. zw. denaturacja skóry nadaje człowiekowi wygląd — niezdrowego. Zdrowa cera świadczy zawsze o zdrowiu ogólnem. Brak pigmentów skóry nie da się zastąpić żadnym sztucznym środkiem, stąd jeden z najnowszych kierunków medycznych, t. zw. kierunek biologiczny*), zwrócił uwagę na środki naturalne, że wspomnimy tylko o witaminach i hormonach, które w ostatnich dopiero latach przez naukę poznane i stosowane święcą w lecznictwie niezwykłe triumfy.

Takim biologicznym środkiem do pielęgnowania cery jest krem Pigmentan. Oprócz czynników biologicznych, pobudzających tworzenie się pigmentów, a zatem pozwalających skórze na przyswajanie dla

*) Po grecku: *bios*-życie, *logos*-nauka.

ustroju pierwiastków promienistych, mających niezaprzeczony wpływ na zdrowie skóry, zawiera Pigmentan środki zapobiegające pierzchnięciu i zbytniemu łuszczeniu się naskórka, chroniące skórę przed oparzeniami świetlnemi (słoneczne, śniegowe, rentgenowskie) utrzymujące w odpowiedniej elastyczności i delikatności, pozwalające na prawidłowe, równomierne opalanie się, nawet pod wpływem krótkotrwałych promieni zimowego słońca.

Dla uzyskania pożądanego efektu (pigmentacji skóry) należy dokładnie wetrzeć odpowiednią ilość Pigmentu w skórę twarzy, szyi, ciała przed wyjściem na powietrze. Pigmentan nie zawiera żadnych szkodliwych dla cery środków chemicznych i dzięki zawartości czynników biologicznych pozwala na zachowanie zdrowej cery nawet w najniekorzystniejszych warunkach śnieżnej i bezsłonecznej naszej zimy.

Dr. med. N. S. (Warszawa)

JAK PIELĘGNOWAĆ PRZEMĘCZONE SERCE

II.

Przyczyny wywołujące wyczerpanie serca są bardzo złożone i różnorodne. Wchodzą tu w rachubę nadmierne wysiłki, różne inne schorzenia, wreszcie przykrości i zmartwienia, jakie powstają w codziennej walce o byt. W dużym stopniu wyczerpanie serca zależy od stanu sił i przyzwyczajeń danego osobnika.

Wyczerpanie mięśnia sercowego jest *niekiedy okresem poprzedzającym niedomogę*. Z tego względu wyczerpanie serca wymaga starannego leczenia i spokoju. Dopiero po osiągnięciu całkowitego wyrównania chory może powrócić do pracy. *Naogół można oprzeć pielęgnowanie wyczerpanego serca na tych samych zasadach, które dotyczą chorych sercowych w okresie wyrównania.*

Wyczerpanie serca spowodu nadmiernej pracy Każda praca powoduje wzmocnienie czynności serca. Rozmiary pracy serca wahają się w zależności od spoczynku podczas snu lub wysiłków podczas pracy. Dzięki zdolności przystosowywania się serce posiada właściwość odpowiedniego zwiększenia swej czynności zgodnie z wymogami pracy. W pewnych jednak chwilach organizm mimo uruchomienia wszystkich zasobów sił nie może podołać pracy i wówczas następuje wyczerpanie. Dla serca są to próby niebezpieczne. Mięsień sercowy, jak każdy inny mięsień może ulec zmęczeniu i wyczerpaniu.

Przy zwykłej pracy codziennej zdrowe serce prawie nigdy nie ulega wyczerpaniu.

Wyczerpanie serca może nastąpić zupełnie nagle, jak naprzykład przy podnoszeniu ciężarów. Zazwyczaj jednak wyczerpanie serca zostaje wywołane przez długotrwałe nadmierne wysiłki. Nie jest to niebezpieczeństwo, które zagraża człowiekowi podstępnie, lecz stanowi ono skutki nierozważnego postępowania. Wyczerpanie serca jest następstwem lekceważenia przestrogi natury. Przecież człowiek wyraźnie odczuwa wysiłek, który przekracza jego siły. Niestety wielu ludzi nie jest w stanie należycie zrozumieć we właściwym czasie grożącego niebezpieczeństwa. Nierozsądna ambicja skłania ludzi do wykazania się zdolnością do szczególnie trudnych wyczynów. Jest to zapał godny lepszej sprawy.

Szczególnie powyższe uwagi dotyczą sportowców. Podczas wycieczek górskich, wiosłowania, uprawiania sportu kolarskiego, piłkarstwa, długotrwałych marszów, często wskutek nadmiernych wysiłków powstają cierpienia serca. W innych przypadkach nadmierny wysiłek został podjęty nie z własnej woli, lecz spowodu obowiązków służbowych: niebezpieczeństwo zagrażające życiu, ćwiczenia wojskowe.

Upośledzenie czynności wyczerpanego serca zaznacza się dość wyraźnie. *Chory odczuwa nagle osłabienie, tak że z trudem może chodzić i poruszać się; występuje niepokojące kołatanie serca, przyczem ma się wrażenie, iż serce wprost rozsadza klatkę piersiową; kłujące bóle w okolicy serca ogromnie męczą chorego;* oddech, jest znacznie *utrudniony; twarz staje się blada.*

Powyższe objawy mimo, iż są bardzo ciężkie, jednak szybko ustępują na zawsze i bez śladu. Niekiedy konieczne jest staranne leczenie przez wiele tygodni lub miesięcy, aby przywrócić dawną równowagę.

Bardzo szkodliwym jest pogląd, iż można przez zahartowanie zapobiec wspomnianym objawom. Każdy człowiek może się ćwiczyć (trenować), aby podołać większym wysiłkom. Podobne ćwiczenia zasługują na uznanie, jeżeli są podejmowane rozważnie. Najważniejszą zasadą powyższych ćwiczeń jest unikanie nadmiernych wysiłków i wyczerpania serca. Jeśli chodzi o serce, to pod tym względem nie można podejmować treningu. Wprost przeciwnie. Po jednorazowem wyczerpaniu serca występuje skłonność do niebezpiecznego stanu niedomogi serca. Już po mniejszych wysiłkach serce wykazuje osłabienie. Jeżeli mimo wszystko chory nie unika nadmiernych wysiłków i napady wyczerpania serca wielokrotnie się powtarzają, wówczas występuje *przewlekła niedomoga serca*, która jest trudna do opanowania.

Nie u wszystkich ludzi następuje wyczerpanie serca tak samo łatwo. Jest rzeczą zrozumiałą, iż chorzy sercowi, u których serce już i tak jest nadmiernie obciążone, winni być szczególnie ostrożni. To samo dotyczy osób otyłych oraz alkoholików. Ci ostatni nie tylko prędzej podlegają wyczerpaniu mięśnia sercowego, lecz wyczerpanie serca u nich pociąga za sobą ciężkie następstwa.

Nadużycie alkoholu i tytoniu. Odrębnego omówienia wymagają przypadki wyczerpania serca na tle nadużycia alkoholu i tytoniu. Jeżeli człowiek przez dłuższy czas spożywa małe ilości trucizn, wówczas wywiązuje się stan, który nosi nazwę *przewlekłego zatrucia*. Jest to choroba, której objawy zależą od swoistego działania odnośnego jadu. Serce przytem uczestniczy w szczególnie dużym stopniu. Powyższe zjawisko spotykamy w przypadkach przewlekłego zatrucia nikotyną i alkoholem.

Najczęściej spotyka się zatrucia nikotyną, jednak najgroźniejsze następstwa spostrzega się po nadmiernem spożywaniu alkoholu.

Nadmierne palenie tytoniu jest wadliwem przyzwyczajeniem, zwłaszcza pracowników biurowych. Jest to bezmyślne wyrządzanie sobie szkody. Palenie tytoniu nie sprawia trwałej przyjemności, ani nie jest wywołane przez gwałtowną namiętność, jak to miejsce przy morfinie lub alkoholu. Kilka papierosów dziennie stanowi dla wielu ludzi codzienną potrzebę. Przy zachowaniu stosownego umiaru można uniknąć w tym wypadku szkodliwych następstw. Należy podkreślić, iż jest rzeczą bardzo ważną, aby nie przeoczyć *okresu początkowego* wyczerpania mięśnia sercowego na tle zatrucia alkoholem lub nikotyną. W okresie początkowym tego cierpienia występują *kołatanie serca, kłucie w okolicy serca oraz niemiarowe lub przerywane tętno.* W okresie początkowym możliwe jest całkowite wyleczenie, jednak kuracja niekiedy przeciąga się długi czas, nieraz do 1 roku. W innych przypadkach wspomniane objawy świadczą o uprzednio istniejącym schorzeniu serca. Jeżeli dolegliwości okresu początkowego utrzymują się, wówczas, niekiedy bez żadnego powodu, czasem wskutek okoliczności szkodliwych rozwija się niebezpieczna *niedomoga.* Wogóle serce osłabione nikotyną lub alkoholem jest wrażliwe i łatwo ulega uszkodzeniu.

Na szczególną uwagę zasługuje serce osób, spożywających nadmierne ilości piwa. Ludzie ci wykazują dużą skłonność do schorzeń serca. Jednak spożywanie 1—2 szklanek piwa lub wina podczas obiadu bynajmniej nie świadczy o opilstwie. Całkowita wstrzemięźliwość oczywiście jest bardzo korzystna dla zdrowia. Zupełne zniesienie spożycia alkoholu byłoby niewątpliwie szczęściem dla ludzkości, która

składa zbyt silne i wielkie ofiary dla tej trucizny, lecz w chwili obecnej, gdy niema nadziei na urzeczywistnienie tego ideału, byłoby niesłuszne zbyt ponuro przedstawiać następstwa umiarkowanego spożycia alkoholu.

Do czego doprowadza *nadużycie alkoholu*, o tem wiadomo powszechnie. Tak samo znane są ujemne następstwa codziennego spożywania nadmiernych ilości piwa.

(*d. c. n.*)

Dr. med. Edmund Herold (Warszawa)

JAK ZABEZPIECZYĆ SIĘ PRZED EPIDEMJĄ TYFUSU I CZERWONKI

(*Odkażajmy wodę, myjmy ręce!*)

Ostatnie sprawozdania o ruchu chorób zakaźnych, ogłaszane przez Departament Służby Zdrowia Ministerstwa Opieki Społecznej brzmią nad wyraz zastraszająco.

W jednym z ostatnich tygodni miesiąca listopada r. b. zarejestrowano w Polsce między innemi 459 przypadków tyfusu brzusznego i 366 czerwonki, liczba przypadków grypy i anginy wzrosła również.

Tyfus brzuszny i czerwonka w miesiącach jesiennych, przy zupełnym niemal braku owoców, świadczą o nadzwyczaj przykrych objawach, o pewnych załamaniach w propagandzie i przestrzeganiu przez ludność nawiedzonych epidemjami obwodów zasad higjeny społecznej. Obie te choroby zakaźne rozszerzają się zazwyczaj wśród źle odżywianej, biednej ludności, a zatem mniej odpornej na zakażenia chorobowe. Zarazki obu chorób pasożytują w wodzie do picia — a zatem nasilenie chorób świadczy o braku zdrowej wody do picia, o antysanitarnym stanie studzien, o braku uświadomienia, o braku środków do odkażania



wody, o nieposzanowaniu rozporządzeń higjenicznych w codziennem życiu ludności.

Nawet najbogatsze państwa nie są w stanie zapewnić całej ludności zdrowej odkażonej wody. Wodę względnie odkażoną posiadają miasta zaopatrzone w wodociągi i filtry. Mieszkańcy wsi i osiedli zadawalać się muszą wodą studzienną, rzeczną, a niekiedy nawet wodą ze stawów i jezior. Podczas epidemji tyfusu, cholery, czerwonki, staje się obowiązkiem wszystkich spożywać wyłącznie wodę odkażoną. Woda przegotowana — zaznaczamy to z góry, nie jest smaczna i zawiera mniej cennych składników mineralnych, niż woda źródlana. Odkażanie wody zapomocą aparatów jest zbyt kosztowne, a zatem niedostępne dla większości ludności. W naszych warunkach pozostał zatem do odkażania wody do picia sposób trzeci, sposób wypróbowany już podczas wielkiej wojny w dotkniętych epidemjami obszarach Francji — odkażanie wody zapomocą preparatów chlorowych. Chodzi jedynie o wybór pewnego, taniego, dostępnego dla wszystkich, łatwego w użyciu, niepsującego smaku wody środka odkażającego. Na szczęście środek taki i to wytwarzany zupełnie w kraju, Polska posiada. Jest nim preparat *Hydrochloraktin*, wytwarzany przez jedną z najpoważniejszych firm farmaceutycznych w Warszawie. *Hydrochloraktin* posiada postać drobnych tabletek (w pudełku znajduje się 100 tabl.), przyczem jedna tabletka wystarczy do zupełnego odkażenia jednego litra wody. Wrzuca się zatem jedną tabletkę na litr wody przeznaczonej do picia (niegotowanej), odczekać należy aż się ona zupełnie rozpuści i po kilku minutach miesza się dobrze wodę w naczyniu. Woda odkażona *Hydrochloraktinem* nie zawiera żywych zarazków chorobowych, nie traci dobrego, naturalnego smaku, nie posiada żadnego zapachu i zabezpiecza przed zakażeniami: tyfusem brzusznym i czerwonką.

Drugim po wodzie do picia, czynnikiem służącym do przenoszenia tyfusu i czerwonki są nasze ręce. Przez określenie „nasze" rozumiemy ręce spożywającego, ręce dziecka, bawiącego się w piasku podwórza czy podłogi, ręce dorosłego, głaskającego zwierzęta domowe, sprzątającego, witającego się ze znajomymi, ocierającego się o nieznajomych.

Niech mi wolno będzie powołać się na prace doświadczalne *d-ra Fr. Holdera* z Pragi (Instytut Higjeny Uniwersytetu Praskiego), który w jednej z obszernych swoich prac stwierdził, że ręce laików przyczy-

niają się w głównej mierze do roznoszenia takich chorób zakaźnych, jak: tyfus, czerwonka, szkarlatyna, dyfteryt, angina i grypa. Już samo podanie ręki osobom, stykającym się z chorymi i późniejsze zaniesienie nią do własnych ust pokarmu — narazić nas może na jedną z wymienionych chorób. *Dr. Holder*, badając wiele środków odkażających, mógł z całą pewnością stwierdzić, że najpewniej odkaża się ręce i ciało, oraz przedmioty otaczające chorych, mieszkanie i t. p. preparatami chloraminowemi. Polska posiada swoją własną chloraminę. Jest nią *Chloraktin* „Boruta" — wytwarzany już w kraju masowo*). Wodny roztwór *Chloraktinu* 1:10.000, lub *mydło chloraktinowe*, zabijają w przeciągu kilku minut wszelkie zarazki chorób zakaźnych. Zdaniem wymienionego lekarza i zdaniem bardzo wielu uczonych francuskich, angielskich, niemieckich, szwedzkich, szwajcarskich, węgierskich i innych *Chloraktin* odpowiada najbardziej wszelkim wymogom domowego środka odkażającego. Nasze ręce wymyte mydłem chloraktinowem, nasze ciało wykąpane w roztworze *Chloraktinu* (1 gram Chloraktinu na 1 litr wody), zabezpieczają nas i naszych najbliższych przed strasznemi następstwami panujących nagminnie chorób zakaźnych.

W wielu państwach europejskich (Niemcy, Austrja, Węgry, Francja, Anglja) zostały preparaty tej grupy nakazane do powszechnego użytku specjalnemi rozporządzeniami odpowiednich Ministerstw Zdrowia. Nim to nastąpi u nas, uważamy za wskazane wspomnieć, że środki takie wytwarzane są już w kraju, są bardzo tanie, a zatem ogólnie dostępne. Należy zawsze pamiętać, zwłaszcza zaś w obliczu grożących epidemji, że: *„zapobieganie chorobom jest zawsze łatwiejsze, niż ich leczenie"*.

---

*) przez: Chem. Farmaceut. Zakłady Przem.-Handlowe *L. Nasierowski*, Warszawa, ul. Kaliska 9.

LEKARZ, CHOROBA I ZDROWIE W LITERATURZE

Powietrze, woda, ciepło i światło są darami nieba i opiekunami wszystkich żyjących. Najwyżej stoi światło, niezaprzeczenie najbliższy przyjaciel i krewny życia. Każde stworzenie ma tem doskonalsze życie, im więcej korzysta z wpływu światła.

(Hufeland)

* * *

Stwórca postawił u boku każdego z biednych synów ziemi dwie dobroczynne istoty, odpoczynek po pracy i ucieczkę w niedoli: pierwszą z nich — to słodki sen, drugą — nadzieja.

(Voltaire)

* * *

Życie podobne jest do zręcznego wyrwania zęba. Człowiekowi zdaje się, że ono dopiero nastąpi, aż wreszcie ze zdziwieniem stwierdza, że ono już przeszło.

(Bismarck)

* * *

Kto przestrzega praw natury — będzie szczęśliwy, kto je gwałci— będzie nieszczęśliwy, — tak samo ma się rzecz z cieniem i echem.

(z Ksiąg chińskich)

* * *

Każdy jest sam tak twórcą swego szczęścia, jak i twórcą swego zdrowia, a lekarz może tylko kierować jego ręką.

(Niemeyer)

* * *

Chcesz żyć długo i szczęśliwie — spędzaj młodość twardo i znojnie, spożywaj wszystkiego w miarę, unikaj rzeczy, które ci szkodzą.

(Hufeland)

* * *

Sana mens in sano corpore — to znaczy tylko w zdrowem ciele może być zdrowa dusza.

(Juvenalis)

* * *

Poskramiaj swe namiętności, inaczej one cię poskromią.

(Epiktet)

* * *

Żyć — nie znaczy istnieć, lecz być zdrowym.

(Juvenalis)

* * *

Cierpienia — to nauki.

(Ezop)

ODCINEK

ZARYS DZIEJÓW HIGJENY

III.

Abstrahując nawet od uwzględnionych wyżej przepisów sanitarno-policyjnych, był zdaje się Mojżesz, dzięki wprowadzeniu u swego narodu profilaktycznej djetetyki powietrza i mieszkania, najbardziej spostrzegawczym znawcą przyrody z pośród wszystkich starożytnych. Wymagał on bowiem okresowego wietrzenia i czyszczenia wszystkich przedmiotów domowych i zakątków domu, co odbywać się musiało stale przed świętami. Oczyszczenie to musiało być ścisłe i najakuratniejsze.

Czystość odzienia i czystość ciała — były najważniejszemi przykazaniami jego nauki, przyczem pracodawca musiał je ścisle powiązać ze wszelkiemi okresami i przejawami życia. Położnice po porodzie, kobiety i mężczyźni chorzy na określone choroby uważani byli za „nieczystych“, wszystko z czem się oni stykali, a więc łóżka, odzienie, sprzęty, podlegały najdokładniejszemu oczyszczeniu, same osoby musiały uzyskać czystość zapomocą kąpieli i obmywać. Ogólnie znane są przepisy djetetyczne, w których prawodawca, licząc się z miejscowymi warunkami klimatycznymi (gorący klimat) — określił szczegółowo, co wolno spożywać, by uniknąć chorób i utrzymać zdrowie. Pod grozą grzechu oddzielił „czyste” potrawy od „nieczystych“, pierwsze pozwolił spożywać, innych kazał unikać. A więc do czystych zaliczał ze zwierząt żyjących na lądzie grupę zwierząt przeżuwających, ze stworzeń żyjących w wodzie wszystkie okryte łuską, do nieczystych wszystkie inne stworzenia, oraz ptaki żywiące się na bagnach, jak również wszystkie gady.

Wskutek tych rosporządzeń Mojżesza, żydzi nie mogli mieć dostępu do zwierząt nawiedzanych najczęściej przez pasożyty, co jest przecież jednym z ważnych czynników zapobiegawczych. Przy pomocy badań praktycznych stwierdzono później, które potrawy są przyswajalne, przyczem wszelkie podejrzane o zakażenie niszczono, gdyż w gorącym klimacie Palestyny — rozkład następuje szybciej. Dla zapobieżenia chorobom skóry, dla uniemożliwienia „ostrości krwi“ zakazał Mojżesz spożywania wieprzowiny. Zakazane zostało dalej spożywanie krwi i tłuszczu z narządów wewnętrznych zwierząt, ponieważ tłuszcz ten obfituje w gruczoły chłonne, będące głównem siedliskiem zarazków i pasożytów.



Nawet spożywanie potraw dozwolonych było ograniczone pod względem ilości, zakaz obżarstwa i pijaństwa należał do najistotniejszych przykazań higjenicznych starego testamentu. By uchronić naród swój od moralnego i cielesnego zwyrodnienia nałożył twarde wędzidła na właściwe ludom Wschodu, dążenie do zbytków, nadmiaru uciech i rozkoszy, zamiłowanie do perwersji i t. p. — i wydał ostre przepisy regulujące życie płciowe.

Ten krótki przegląd zasad higjeny — trzech najpotężniejszych narodów Wschodu pozwala nam stwierdzić, że zasadniczo kapłani byli tam nauczycielami higjeny i to tak teoretycznej, jak i praktycznej, sama nauka higjeny była ściśle związana z etyką i djetetyką i postawiona moralnie bardzo wysoko, gdyż przez wierzenia religijne, oddana pod opiekę bogów. Zasady higjeny ludów wschodnich są sobie niemal pokrewne, tak, że właściwie mówić można o jednym systemie: czystość cielesna, strzeżenie jednostkowe przed wszelkiego rodzaju rozsadnikami chorób, czystość życia płciowego i ochrona rodu od wpływów małowartościowych nacji postronnych — oto główne zasady systemu, który zwykliśmy dziś nazywać systemem higjeny profilaktycznej, czyli ochronnej.

Higjena Greków. W zupełnie odmiennym od przytoczonego wyżej kierunku ochrony zdrowia ludów wschodnich — rozwijała się higjena w Grecji. Tam urządzono w pierwszym rzędzie szkoły, gry i zabawy publiczne i służbę wojskową, które miały na celu podniesienie sprawności fizycznej, a przez to zdrowia narodu. Systematyczne uprawianie ćwiczeń cielesnych na otwartych placach, pod gołem niebem i w słońcu — miało na celu usprawnienie i zdrowie ciała, odporność ustroju i piękno ciała. System ten polegał na starej maksymie *Sokratesa*, która głosiła: „w zdrowem ciele, zdrowy duch“, a która określała, że zdrowie cielesne nie powinno zwiększać się wskutek zastoju władz duchowych i odwrotnie, umysł nie powinien być zaniedbywany przez nadmierne kształcenie władz ciała. Ta wspaniała harmonja i równowaga

fizycznych i umysłowych sił ludzkich uprawiana była w Grecji już od dzieciństwa. Szczególnie wychowanie młodzieży spartańskiej było doskonałym typem celowego hartowania zdrowia, typem najidealniejszym z pośród wszystkich znanych i uprawianych w dziejach ludzkości. Jakkolwiek system ten, zwany systemem *Lykurga* nie zawiera wszystkich wskazań higjeny społecznej, nie mniej tworzy on najistotniejsze podstawy wychowania, którego celem jest stworzenie specjalnie odpornej rasy spartańskiej. Pierwszym przykazaniem tego systemu jest uregulowanie życia płciowego, a najwyższym jego celem przysparzanie zdrowych dzieci, któreby mogły w przyszłości, przez odpowiedni tryb życia, służyć ogólnej sprawie narodu.

(d. c. n.)

OSTROŻNIE Z SAMOCHODAMI W GARAŻACH!

W garażach samochodowych notowano niejednokrotnie wypadki zatruć śmiertelnych nagromadzonemi w nich gazami spalinowemi. Najbardziej trującym ich składnikiem jest tlenek węgla. Wywołuje on już w stężeniu 0,2% wyraźne objawy zatrucia. Według badań, przeprowadzonych w garażach źle wentylowanych, w których puszczono silnik na wolny bieg, stężenie tlenku węgla może znacznie przekroczyć tę granicę, stwarzając groźne niebezpieczeństwo dla życia. Nagromadzenie tlenku węgla następuje szybko i nieoczekiwanie, tak że nawet krótkotrwałe puszczenie silnika w ruch w niedostatecznie wentylowanym garażu jest groźne dla życia. Sytuację zaostrza fakt, że już w początkowych okresach zatrucia tlenkiem węgla, przed utratą świadomości, następuje u zatrutego paraliż woli, uniemożliwiający ratunek. Jeśli nie nadejdzie pomoc z zewnątrz, wypadek kończy się śmiercią.

W związku z powyższem w laboratorjum naukowem Zakładów Auera w Niemczech skonstruowano aparat, który samoczynnie notuje stężenie tlenku węgla w powietrzu i ostrzega na czas przed zatruciem. Aparaty takie mogą być zainstalowane w garażach. Obok tego, prowadzone są w laboratorjach naukowych Auera badania nad zbudowaniem filtru, któryby unieszkodliwiał gazy spalinowe silników benzynowych. Filtr taki będzie mógł być zastosowany do każdego samochodu.

Zagadnienie unieszkodliwiania gazów spalinowych jest już zasadniczo rozwiązane, chodzi jeszcze o praktyczne zastosowanie teore-

tycznego rozwiązania. Wynalazek filtru rozwiąże nietylko sprawę zatruć tlenkiem 232 kierowców i mechaników w garażach, lecz także sprawę zanieczyszczenia powietrza ulic gazami spalinowemi.

Dopóki to nie nastąpi, pamiętajmy, o dwu rzeczach: nie wolno puszczać silników benzynowych w zamkniętych przestrzeniach oraz — należy dbać o dobrą wentylację garaży samochodowych!

O CIEPŁĄ WODĘ I MYDŁO DLA PRACOWNIKÓW PRZEMYSŁU GRAFICZNEGO

Najczęstszą przyczyną chorób skóry są uszkodzenia i zakażenia związane z zawodem. Występują one w różnych grupach zawodowych. Ostatnio zwrócono uwagę na niektóre, bardzo uporczywe schorzenia skóry, u pracowników przemysłu graficznego.

W drukarniach używa się różnorodnych związków chemicznych, zależnie od techniki druku (druk wypukły, płaski, wgłębny), do rozpuszczania farby drukarskiej. Są to: nafta, benzyna, terpentyna, benzol, ksylol, toluol i inne o działaniu drażniącem przy zetknięciu ze skórą ludzką. Mogą one wywołać wypryski skórne, zwykle bardzo uporczywe, niedające się usunąć, dopóki skóra pozostaje pod wpływem danych związków chemicznych.

Drugiem źródłem chorób skórnych pracowników przemysłu graficznego, są preparaty do szybkiego mycia rąk, zanieczyszczonych smarami barwnikowemi i żywicą. Preparaty te, o rozmaitym składzie chemicznym, zawierają często związki silnie drażniące skórę i powodujące niemniej uporczywe choroby skórne.

Pracownicy drukarni zwykle nie wiedzą o szkodliwym wpływie powyższych związków na skórę i nie wystrzegają się ich. Efektem tego są zawodowe choroby skóry, trwające nieraz latami i leczone bez

skutku, jeśli lekarz nie może stwierdzić, jaki czynnik je wywołał, pacjent zaś pozostaje nadal pod wpływem szkodliwych związków. Czasem choroby te zmuszają stałych pracowników do zaprzestania pracy zawodowej, ewentualnie do zmiany zawodu.

Obowiązkiem każdego zakładu pracy, gdzie używa się związków drażniących skórę jest dbanie o higjenę. Należy ograniczyć, w miarę możności, brudzenie rąk, aby skóra jaknajmniej stykała się z ciałami drażniącemi. W pomieszczeniach do pracy powinny być umywalnie z ciepłą wodą i mydłem do mycia rąk, odpowiedni regulamin pracy powinien nakazywać zachowywanie odpowiedniej czystości pracowników, pomieszczeń i narzędzi pracy.

Te drobne i łatwe zarządzenia mogą zaoszczędzić robotnikom wielu niepotrzebnych cierpień.

HIGJENA PRACY — ŹRÓDŁEM OSZCZĘDNOŚCI

Generalna dyrekcja szwajcarskich kolei związkowych wydała przed dwoma laty surowe zarządzenie ścisłego przestrzegania przepisów dotyczących ochrony oczu przed urazami wśród pracowników kolejowych. Zarządzenie to zostało wydane wskutek rosnącej z roku na rok liczby uszkodzeń narządu wzroku w warsztatach kolejowych, często kończących się ślepotą lub znacznem upośledzeniem widzenia. Poza stroną humanitarną, wypadki te pociągały za sobą duże straty materjalne, spowodowane koniecznością przyznawania rent ofiarom wypadków. Rozporządzenie nakazywało, aby robotnicy bezwzględnie nosili okulary ochronne, lub byli chronieni odpowiedniemi zasłonami wszędzie tam, gdzie powstają odłamki, iskry, albo też praca odbywa się przy rażącem oczy świetle, jak np. przy szwejsowaniu metali.

Wydane zarządzenia przyniosły nadzwyczajny efekt. W głównych warsztatach kolejowych, gdzie było najwięcej wypadków, już w pierwszym roku spadła liczba urazów oczu o 43%. W następnym roku spadła jeszcze niżej, bo o 60% w porównaniu z dawnemi stosunkami. Jest nadzieja, że w przyszłości uda się jeszcze więcej ograniczyć liczbę nieszczęśliwych ślepców i kalek.

Oto przykład, jak przy dobrej woli i niewielkim nakładem kosztów można zaoszczędzić wydatków na renty. Źródłem tych oszczędności jest higjena i bezpieczeństwo pracy.

NOWE WYDAWNICTWA

„Bezpieczeństwo i higjena pracy"

Ukazał się zeszyt 7/8 (listopad—grudzień) 1935 r. dwumiesięcznika pod powyższym tytułem, o następującej treści: Dr. Michał Grażyński, Wojewoda Śląski — Budujmy Wielkość Polski w pracy; Adam Loret, Dyrektor Naczelny Lasów Państwowych w Polsce — Bezpieczeństwo pracy w państwowym przemyśle drzewnym; Inż. A. Lutze-Birk — Zagadnienie bezpieczeństwa i higjeny pracy w produkcji i elaboracji materjałów wybuchowych; Środki bezpieczeństwa przy naprawie zbiorników po benzynie i t. p.; Wypadki porażenia prądem elektrycznym; Wpływ dozoru technicznego na obniżenie składek ubezpieczenia wypadkowego; Dział ustawodawczy; Kronika techniczna; Bibljografja i t. p.

Adres Wydawnictwa — Warszawa, ul. Żórawia 27.



POR. FR. SUPERGAN W PRZEMYŚLU: za przesłany materjał serdecznie dziękujemy.

„NIEPEWNY" W LUBLINIE: obawy Pańskie są przesadzone, napewno nic Panu nie grozi.

„PRENUMERATORKA Z MAŁOPOLSKI": opisane przez Panią dolegliwości mogą być objawami zbytniej pobudliwości nerwowej oraz drobnych zaburzeń z dziedziny przemiany materji. Radzimy zwrócić baczniejszą uwagę na djetetykę i stosować przewagę pokarmów roślinnych, świeżych owoców i t. p., przy unikaniu mleka gotowanego oraz nadmiaru mięsa.

„ZROZPACZONA" W GNIEŹNIE: niestety — niema lekarstwa przeciw „grubym nogom".

P. ZENON G. W RZESZOWIE: żylaki można leczyć zastrzykami. Każdy lekarz — chirurg przeprowadzi Panu takie leczenie.

PRENUMERATA ZAGRANICĄ WYNOSI ROCZNIE:

w Argentynie	*6 pesetów*	*w Łotwie*	*6 łatów*
w Austrji	*5 szyl.*	*w Mandżurji*	*1½ dol. U.S.A.*
w Belgji	*5 fr.*	*w Meksyku*	*1½ dol. U.S.A.*
w Brazylji	*25 milrejsów*	*w Niemczech*	*3 R. M.*
w Czechosłowacji	*25 kc.*	*w Rumunji*	*175 Lei*
we Francji	*20 fr.*	*we Włoszech*	*25 lirów*
w Gdańsku	*5 guld.*	*w Stanach Zjedn. A. P.*	*1½ dol. U.S.A.*

Redaktor odpowiedzialny i wydawca: Dr. Edmund HEROLD.

Zakł. Graf. „Dźwignia", Warszawa, Widok 24, tel. 665-39.